“贴秋膘”≠猛吃肉
秋季养生应该这样吃

秋风渐起，气温转凉，“贴秋膘”又成了大家热议的养生话题。不少人想着，秋天就要多吃肉、补营养，把夏天消耗的元气补回来。专家提醒，大鱼大肉式的猛补，反而会给身体添负担，老人、慢性病群体更要讲究分寸，遵循平补、温润、易消化的原则，科学开启秋季调养。

“贴秋膘”的时代变迁

湖南省中医药管理局局长肖文明介绍，“贴秋膘”是流传已久的民间养生习俗。在物资匮乏的年代，盛夏高温常常让人食欲减退、身形消瘦，也就是俗称的“苦夏”。待到秋凉之后，人们食欲逐步恢复，便适时补充营养、储备体能，为安然过冬积蓄力量。

中医经典《黄帝内经》提出“秋冬养阴”“虚者补之”。秋季阳气渐收、阴气渐长，适宜食用温养、易于消化的食物调养脾胃，帮助人体平稳适应季节变换，为冬季健康打下基础。

湖南省中西医结合医院院长肖长江表示，古时候人们“贴秋膘”，主要是弥补夏季形成的营养缺口。而当下大众日常营养供给充足，不少人甚至存在营养过剩的问题。如果直接照搬古人大量食肉的进补方式，不仅达不到养生效果，反而得不偿失。

不同人群各有“秋补准则”

秋季进补应当依据年龄、身体状况不同，有所区分。

老年群体：少脂清淡，养护脾胃是关键

专家介绍，随着年龄增长，老年人脾胃消化、身体代谢能力逐步衰退，如果大量摄入高油高脂食物，很容易出现腹胀、积食、消化不良等不适，反而给身体增添负担。专家提示，老年人进补切忌重油重肉，切勿跟风购买各类保健品。不少保健品成分复杂，极易造成身体指标波动，进行身体调理前最好先咨询专业医师。

慢性病患者：严控饮食，规避进补潜在风险

“心血管疾病患者切忌盲目进补，切勿随意服用成分不明的保健品。”专家提醒，部分保健品有可能引起血压波动，带来健康隐患，身体调理务必提前咨询专业医师。

对于糖尿病患者而言，山药、红薯等薯类应当视作主食，食用后需要相应减少米饭、馒头等精制主食摄入量；早餐不宜只喝白粥，防止血糖快速起伏，尽量搭配鸡蛋、杂粮、蔬菜，实现膳食均衡。

青少年群体：三餐规律、均衡饮食补足营养

专家特别提醒，不少家长想借助滋补品为学业压力较大的孩子进补，其实并无必要。青少年无需刻意服用各类滋补品，只要做到三餐规律、食材多样化，摄入充足优质蛋白质，依靠均衡日常饮食远比单一滋补品效果更好。

适合大众的秋季食补指南

专家建议，普通人群开展秋季进补，应当秉持平补理念，做到饮食清淡、营养均衡。日常可适量食用鸭肉、鱼肉、虾肉等优质蛋白；主食优先选择糙米、薯类、杂粮饭，减少油炸食品、甜品的摄入；兼顾畜禽鱼虾等动物蛋白与豆制品等植物蛋白；烹饪方式优先选择蒸、煮等少油做法，搭配苹果、绿叶菜、西蓝花等果蔬，充分补充膳食纤维与维生素。

专家推荐，山药、红薯、莲藕、白萝卜等应季根茎食材十分适合秋季食补。山药健脾养胃，莲藕滋阴润燥，白萝卜理气解腻，做到荤素合理搭配，更契合秋季养生规律。

肖文明最后提醒，秋季养生讲究“秋收”“养阴”，进补贵在循序渐进，每个人体质、基础疾病各不相同，进补应当因人而异。公众可以结合自身脾胃状态调整饮食，合理搭配杂粮蔬果，顺应时节理性调养，避免过度进补，才是科学可行的养生方式。

（据新华社）



膝盖疼别瞎揉 6种损伤见招拆招

膝关节不仅是人体最大、最复杂的关节，也是运动中最容易受伤“罢工”的部位。有的人在遇到膝盖不适时，会自行热敷、按摩，殊不知操作不当可能会对关节造成更大的伤害。今天，运动医学科的专家就针对6种常见损伤，教大家读懂膝关节发出的“求救”信号，并进行科学应对。



膝前痛 髌骨软骨软化

髌骨软骨软化不是“骨头变软”，而是指髌骨背面的软骨发生了肿胀、龟裂或脱落，是膝关节疼痛最常见的病理因素。髌骨软骨软化常见于久坐人群，特别是女性，其典型症状表现为长时间久坐后起身时膝盖前侧剧痛；上下楼梯时酸软无力。

应对髌骨软骨软化的关键在于强化股四头肌内侧头（股内侧肌）与臀大肌、臀中肌的力量，通过改变髌骨的滑动轨迹，减少异常磨损。

关节“咔嗒”响 半月板损伤

每个膝关节有两个半月板，像鞋垫一样嵌在骨骼间，负责分散压力。半月板损伤主要由“矛盾运动”导致。

半月板最怕“负重+旋转”，例如在足球或篮球运动中，脚掌蹬地固定，膝关节猛烈扭转。如果膝盖在活动时经常有“咔嗒”声（弹响），并伴有疼痛，或者在走路时突然卡住，无法动弹（交锁），需要引起重视。

1度和2度的半月板损伤属于退变，通常不会产生症状，无需过度担心。对于3度的半月板损伤，通常会根据半月板损伤的位置、形态（撕裂的类型），以及患者年龄和活动水平来制定治疗方案，必要时及时就医咨询。

需要注意的是，无论是保守治疗还是手术治疗，强化大腿肌肉（尤其是股四头肌）都非常重要，强大的肌肉不仅可以分担半月板的压力，同时改善膝关节的平衡能力，防止二次扭伤。

运动后钝痛 膝关节软骨损伤

关节软骨是覆盖在骨骼表面的一层透明软骨，厚度约2毫米至4毫米，表面极度光滑，主要功能是减少运动摩擦和缓冲震荡。软骨组织没有血管和神经，营养供给主要依靠关节液的渗透，因此一旦发生撕裂或剥脱，几乎无法自我修复。

软骨损伤症状初期为运动后钝痛，休息后缓解；后期可能出现关节肿胀、积液。建议减少长距离下坡跑、跳跃等冲击力大的运动，选择游泳或骑行等运动，维持关节液的循环。

急停后关节肿胀 前交叉韧带损伤

前交叉韧带的作用是防止胫骨前移，是维持膝关节旋转稳定的核心。患者常描述在急停或变向时听到“啪”的一声，随后关节迅速肿胀，并产生明显的“不稳感”或“打软腿”。

在门诊中遇到的患者普遍存在一个误区，认为前交叉韧带损伤后需要固定。相反，前交叉韧带断裂后，绝对不能进行长期的石膏固定，长期固定会导致肌肉迅速萎缩，膝关节粘连僵硬。正确的做法是伤后急性期对患处进行冰敷，每隔1小时至2小时进行一次，每次25分钟。

注意，出现前交叉韧带损伤应尽早就医。在医生指导下，进行适度的活动和肌力练习，可以帮助恢复关节活动范围。这样不仅不会损伤韧带，还可以提高手术成功率。

外伤后膝关节不稳 后交叉韧带损伤

后交叉韧带的作用是防止胫骨后移。后交叉韧带比前交叉韧带更粗大坚韧，是膝关节最强有力的稳定结构。导致后交叉韧带损伤的原因通常是“外力直接把小腿往后撞”。常见于“仪表盘损伤”，即车祸中膝盖撞击仪表盘；或“跪地式扭伤”，即跌倒时膝关节前方着地。

由于后交叉韧带损伤症状相对隐匿，急性期可能仅表现为腘窝（膝后窝）疼痛，极易被漏诊。如果漏诊或未经科学治疗可能会导致关节重心后移，长此以往会引发严重的髌股关节炎。

如果感觉膝关节不稳，例如跑步时感觉膝关节跟不上趟，建议及时就诊。

跑步中膝盖外侧刺痛 髂胫束综合征

髂胫束是大腿外侧的一条坚韧筋膜。髂胫束太紧时，会在膝关节外侧的骨突（股骨外上髁）上反复摩擦。

髂胫束综合征常被称为“跑步膝”，疼痛位于膝盖外侧上方约2厘米至3厘米。处通常在跑步进行到3公里至5公里时开始刺痛，停下后缓解。这种损伤通常与臀中肌（臀部外侧肌肉）力量薄弱有关。

敲黑板

膝盖出现这些情况快就医

肌肉是最好的“护膝”。肌肉力量训练是预防和康复的关键，日常可以进行静蹲锻炼和直腿抬高锻炼。

此外，为大家介绍一些生活中要注意的小细节，以避免运动损伤。在肌肉极度疲劳时，不进行竞技运动；注意纠正内八字、外八字等异常的下肢力线；出现损伤后，康复的动作要正确，不要盲目运动，且运动量不要过大，负重不要过重。

出现以下描述的任一情况，应及时就医：听到或感觉到膝关节“啪”的一声；出现关节“交锁”；受伤后1小时至2小时内膝关节迅速肿胀；膝关节无法负重或出现明显畸形。

（据《北京青年报》）

月饼怎样吃更健康？
中医建议记住这三“合”



（资料图片）

中秋节即将到来，家家户户常备月饼庆祝佳节。月饼虽然好吃，但有人吃后血糖“飙升”，有人吃完后消化不良，这是因为月饼含油量、含糖量比较高，尤其需要掌握正确的吃法，才能兼顾美味与健康。

广州中医药大学第一附属医院大内科主任李培武主任医师提醒：吃月饼要注意“合量、合时、合搭”三原则。“合量”指不要把月饼当成正餐吃，一般健康人群一次吃半块即可。如果是脾胃功能不好的人群，尽量少吃，一次四分之一即可，也要注意选择一些糖、油、脂肪含量少的月饼种类。“合时”指要选择合适的时间吃月饼，在工作的间隙吃点月饼就是很好的选择。比如早上九十点钟、下午三四点钟，此时人体的消化功能比较好，有助于月饼的消化，又可以通过月饼补给热量，为接下来的工作提供能量。“合搭”指吃月饼时可以搭配一些茶饮起到助消化、解腻的作用。比如可以搭配陈皮普洱茶、白茶，或者泡一壶陈皮水、搭配一碟新鲜黄皮果都是不错的选择。

（据《广州日报》）

日常皮肤消毒 为什么有的用酒精有的用碘伏？

日常生活中，磕碰擦伤、割伤、烫伤时有发生，不少家庭都会常备消毒剂。但很多人处理伤口全凭经验，拿起手边的药剂就直接涂抹。用酒精擦拭破损伤口、拿紫药水处理化脓创面、反复用双氧水冲洗轻微擦伤……这些错误做法容易损伤创面组织，只有依据伤口实际情况选择消毒剂，才能有效保护创面、规避感染风险。



（资料图片）

不同消毒剂 使用场景不一样

■75%医用酒精：完整皮肤

这种消毒剂仅适用于完整无破损的皮肤，比如，打针前擦拭皮肤或小件物体表面消毒。切忌直接用于破皮、较深伤口，以及口腔等黏膜部位。酒精刺激性强，接触破损创面会破坏新生肉芽，加剧疼痛感，损伤伤口组织，阻碍愈合。

■碘伏（聚维酮碘）：浅表破损

这是家庭处理外伤的首选，刺激性小，疼痛感轻微，成人、儿童都适用。擦伤、割伤、抓伤、小切口、小面积轻度烧烫伤，以及部分黏膜破损，都可使用碘伏消毒。

但大面积、深度创面不建议自行反复长期使用。消毒要从伤口中心向外环形涂抹，切记不可与红药水混用，二者接触会生成有毒物质。

■双氧水（过氧化氢溶液）：脏污深伤

双氧水主要用于处理泥沙污物多、污染较重、存在厌氧菌感染风险的较深伤口，只做短暂冲洗，起到辅助清创、分解污物的作用。

干净的浅表擦伤、普通小割伤不建议使用双氧水，更不能用其反复冲洗创面。双氧水在杀灭细菌的同时会破坏新生健康组织，不利于伤口修复。冲洗完成后，最好用生理盐水冲去创面泡沫，干净的小伤口尽量避开双氧水。

家庭处理伤口这3条原则要记牢

■先清洗再消毒。

消毒并不是伤口处理的全部，如果创面沾有泥沙、尘土，要先用流动清水或生理盐水冲洗干净再消毒。

■伤口重早就医。

若伤口较深、出血难以止住，被生锈金属、脏污器物刺伤，烧烫伤面积大，或伤口持续红肿化脓，不要在家自行处置，尽快就医，评估破伤风等风险。

■消毒剂勿混搭。

各类消毒剂切勿随意混合叠加，部分药剂相遇会产生有害物质。用药后，如伤口周边出现红肿、皮疹、灼烧和瘙痒等过敏表现，马上停用并用清水冲洗，症状加重应及时就诊。

（据《成都商报》）